

血糖コントロールや代謝をサポート。 意識して摂りたいマグネシウム

体の調整に欠かせない栄養素、ミネラル。そのひとつに「マグネシウム」がありますが、どんな食品に含まれているか、ぱっと思い浮かぶでしょうか？意識して摂取が必要なマグネシウムについて取り上げます。

不足するとPCOSが悪化

マグネシウムは私たちの体の中にあるのですが、その多くは骨や歯に含まれていて、筋肉や脳、神経にも存在します。マグネシウムは骨や歯を作るのに必要で、筋肉の収縮や体温の調整、血糖のコントロールなどにもかかわっています。体の中で酵素の働きを助けているので健康を保つために大切な栄養素です。

妊娠との関係では、妊娠前からマグネシウムをしっかりと摂って体のバランスを整えることが大事です。というのも、胎児発達遅延、子癇前症(妊娠中の高血圧やタンパク尿を特徴とする疾患)、早産などに関連があるとされるからです。

また、マグネシウムの摂取量が足りないと多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)の病態が悪くなる可能性が中国の研究で指摘されています(*1)。PCOSは、卵胞は発育するものの途中で成熟が妨げられ、排卵障害や無排卵になる状態で、男性ホルモンの値が高いことが特徴です。

PCOSの女性は血糖値を下げるインスリンの効き目が悪く(インスリン抵抗性)、より多くのインスリンを必要とします。卵巣では男性ホルモンの分泌が高まり、そのために卵胞の発育が抑えられ、排卵しにくくなります。また、この状態が続くと、膵臓のインスリンを分泌する働きが低下して血糖値が上昇、やがて糖尿病を引き起こすことにつながります。

つまり、慢性的なマグネシウム不足は高血糖を招き、男性ホルモンが増加して、PCOSの症状を悪化させてしまうのです。それに加えて、高血糖状態は卵子や胚(受精卵)の質を低下させ、子宮内膜の着床環境も悪化させます。将来的にはメタボリックシンドロームを招きやすく、生活習慣病のリスクも高まります。マグネシウムの摂取量を増やすと2型糖尿病の発症リスクが下がることがわかっているので、将来の健康のためにもマグネシウム不足には気をつけたいものです。

妊娠に欠かせないビタミンDの代謝

妊娠中や授乳の時期に欠かせない栄養素にビタミンDがあります。このビタミンDの代謝にもマグネシウムは関連しています。

食事調査をした上でカルシウムとマグネシウムの摂取量を決めて2群に分けて調査した研究で、マグネシウムを摂取したグループでは摂取しなかったグループよりもビタミンD濃度が最適な値を保っていました(*2)。これは肝臓や腎臓でビタミンDの代謝が行われる際にマグネシウムが関与していると考えられ、不足すると十分な代謝ができない可能性があるからです。

多くの女性はマグネシウム不足

厚生労働省が推奨する1日に摂取したいマグネシウムの量は30～40代女性で290mgですが、実際の摂取量は30代女性で平均205mg、40代では219mgとなっています。多くの女性が足りていないので、意識して摂取する必要があります。

マグネシウム不足を避けるには、マグネシウムの吸収を妨げるリンを多く含む加工食品を控えること。また、白砂糖など精製された食品を減らすこと。そして、できるだけ自分で調理して、バランスよく食べることが大切です。

マグネシウムが豊富な食品は、そば、バナナ、海苔、ひじき、豆類、五穀、豆腐、ごま、わかめ、魚、しいたけなどです。食事だけでは足りないと感じたら、マルチビタミンミネラルのサプリメントで補充することも考えましょう。

(*1)Front Endocrinol 2021; 12: 683040.

(*2)Am J Clin Nutr 2018;108:1249.